

# Gegrillte Schälrippchen mit Bohnen-Erbsen-Linsen-Salat



Gegrillte Schälrippchen mit Salat

Ich habe das erste Mal den Versuch gewagt und frische Lebensmittel online bestellt – bei [lebensmittel.de](https://www.lebensmittel.de). Da ich nur meinen Fleischvorrat auffüllen wollte und es sich auch lohnen sollte, bestellte ich gleich 12 kg Fleisch für ca. € 80,-. Das Fleisch wurde nach zwei Tagen in einem gekühlten Karton geliefert. Das Verkaufserlebnis ist ein anderes, als wenn ich vor der Frischfleischtheke beim Discounter oder Schlachter stehe, mir die Ware anschauen kann und sage, „Packen Sie mir davon 1 kg ein!“. So wurde der Schweinekrustenbraten merkwürdigerweise geräuchert geliefert. Und statt der bestellten Schweineknochen, mit denen ich einen Fond herstellen wollte, kamen 1 kg Schweine-Schälrippchen an. Das restliche Fleisch war aber akzeptabel und frisch, da in Folie eingeschweisst. Mein Gefrierschrank platzt seitdem aus allen Nähten.



### Fünf rohe Schälrippchen

Was bot sich nun an, mit den Schälrippchen zu machen? Genau: Grillen. Ich bin zwar im Besitz eines Grills, aber habe weder Balkon noch Terrasse noch Gartengrundstück zum Grillen. Also war damit nichts. Dann dachte ich: Kurz und schmerzlos, marinieren, auf dem eingeölten Backblech im Backofen garen, kurz mit dem Backofengrill grillen und leckeren Salat dazu zubereiten.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

- 1 kg Schweine-Schälrippchen
- 200 g Schnittbohnen
- 200 g getrocknete Erbsen
- 200 g rote, geschälte Linsen
  
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
  
- viele frische Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)

### **Zutaten für die Marinade:**

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Pul biber
- Salz
- 2 EL Olivenöl

### **Zutaten für die Salatsauce:**

- Crema di Balsamico bianco
- Weisswein
- Senf
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 24 Stdn. | Garzeit 20 Min.  
| Grillzeit 10 Min.

Zuerst den Salat vorbereiten. Die getrockneten Erbsen brauchen im kochenden Wasser am längsten, ca. 1–1 ½ Stdn. Die in Stücke geschnittenen frischen Bohnen 30 Min. Und die geschälten roten Linsen ca. 10–15 Minuten. Und dann muss das Gemüse ja schließlich noch abkühlen, weil es ein Salat werden soll.

Dazu gibt es drei Varianten:

1. Gemüse kochen, etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und den Salat lauwarm zubereiten. Auch schmackhaft.
2. Das gegarte Gemüse in immerhin drei Töpfen im Kühlschrank für zwei Stunden herunterkühlen. Das kann zum einen Platzprobleme geben, zum anderen soll man eigentlich keine Töpfe mit heißem Gargut direkt in den Kühlschrank stellen, weil dieser sehr viel Energie aufwenden muss, die Hitze des Garguts nach außen zu transportieren und das Gargut zu kühlen.

3. Ganz entspannt das Gemüse am Tag zuvor zubereiten. Eine Stunde bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und am darauffolgenden Tag verarbeiten. Das ist entspannender.



Gekochte Bohnen (oben), gekochte getrocknete Erbsen (links) und gekochte, leicht zerfallene Linsen (rechts)

Das Gemüse für den Salat nach einem entsprechenden Zeitplan kochen. Achtung: Die roten geschälten Linsen zerfallen sehr leicht, wenn sie zu lange gekocht werden.



Die Schälrippchen mariniert auf dem geölten Backblech

Wenn das Gemüse vorbereitet ist, die folgenden Schritte unternehmen: Zuerst die Marinade für die Schälrippchen zubereiten. Die Sojasauce, Worcestershiresauce, den Senf, den Honig, das Pul biber und das Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren und kräftig mit Salz abschmecken. Die Schälrippchen damit einpinseln oder mit einem Teelöffel damit beträufeln. Ein Backblech mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Hat der Backofen die entsprechende Temperatur erreicht, die marinierten Schälrippchen auf das Backblech geben und dieses auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. 20 Minuten garen lassen.

Das Dressing zubereiten. In einer kleinen Schüssel den Weiswein-Balsamicoessig mit etwas Weisswein, Senf, Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Viel frisches Kraut

Die Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden oder auch in Scheiben schneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Alles zusammen mit den Bohnen, Erbsen und Linsen in einer großen Schüssel vermischen. Das Dressing daraufgeben.



Der Salat mit Kräutern und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln kur vor dem Anmachen mit dem Dressing

Bei den Schälrippchen nach dem Garen im Backofen den Herd von 180° C Umluft auf 180° C Grill umschalten und die Schälrippchen noch 10 Minuten mit dem Obergrill grillen.



Die gegarten und gegrillten Schälrippchen

Aus dem Backofen herausnehmen, auf zwei Tellern anrichten und den Salat hinzugeben. Wenn Schälrippchen übrig bleiben, kann man diese am kommenden Tag auch noch kalt essen.

---

**Schweinerollbraten** mit  
**Specksemmelknödel**



Aufgeschnittener Schweinerollbraten mit Specksemmelknödel, mit Schnittlauch garniert

Ein klassisches Gericht. Wie prädestiniert als Sonntagsessen: Braten, Knödel und Sauce. Mutter kocht, um 12 Uhr werden alle zu Tisch gerufen und Vater schneidet den Braten auf und bekommt natürlich als Familienoberhaupt das größte Stück Fleisch. Nein, letzteres ist natürlich heute nicht mehr so, aber im Kaiserreich vor hundert Jahren war das noch an der (sonntäglichen) Tagesordnung. Aber da wurde ja der Vater auch gottgleich als Oberhaupt der Familie angesehen und alle anderen Personen hatten sich zu fügen, genauso wie dies als Parallele für den Kaiser im Reich und seine Untertanen galt.

Heute sind die Zeiten zum Glück anders und so gibt es für mich als alleinstehendem Single – das hätte es im Kaiserreich gar nicht gegeben – drei Tage lang Schweinerollbraten, und das nicht mittags um 12 Uhr – wenn ich Nachtschichten für Kunden mache und erst um 3 oder 4 Uhr ins Bett gehe, stehe ich zu dieser Zeit erst auf –, sondern abends um 20.15 Uhr beim abendlichen Spielfilm. Auch das alles hätte es im Kaiserreich gar nicht gegeben. „*O tempora, o mores!*“ (Cicero)



## Zutaten (für 3 Personen):

- 1 kg Schweinerollbraten
- 1 l (Gemüse-)Fond
- ein Schuss trockener Weisswein
- Schweineschmalz
  
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- 1 Zweig frischer Rosmarin

## Zutaten für die Kruste:

- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Pul biber
- 2 EL Olivenöl
  
- 9 Specksemmelknödel

**Zubereitungszeit:** 70 Min.



## Der leckere, rohe Schweinerollbraten

Das Gericht ist relativ einfach zuzubereiten. Schweineschmalz in einem großen Bräter sehr stark erhitzen. Den Schweinerollbraten ungewürzt (!) von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten kross anbraten, dabei darauf achten, dass er nicht anbrennt. Der Braten muss tatsächlich nicht gewürzt werden, weil die Würze aus dem Gemüfefond und später aus der Kruste kommt. Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.



Schweinerollbraten, auf beiden Seiten kross in sehr heißem Schweineschmalz angebraten

Den Braten mit dem Fond ablöschen und einen Schuss Weisswein hinzugeben. Ich habe hierzu meinen selbst zubereiteten [Fond](#) aus Schweinepfoten, Suppengemüse, Kräutern und Gewürzen verwendet, weil dieser auch viel Gelatine enthält, die die Sauce sehr gut bindet. Aber man kann auch gekauften Gemüfefond verwenden. Ein richtiges No-go sind natürlich für ein so herrliches Gericht Brühwürfel oder-pulver. Die ganzen Kräuter in den Fond legen.

Den Braten zugedeckt auf mittlerer Ebene in den Backofen

schieben und ca. 45 Minuten garen. Nach 20 Minuten einmal den Braten wenden.

Währenddessen die Specksemmelknödel zubereiten. Man kann diese zum Gericht frisch zubereiten wie in meinem [Rezept](#). Oder man bedient sich eines Tricks, der wirklich sehr gut funktioniert. Ich habe vor Wochen Specksemmelknödel zubereitet, und zwar nicht 3–4 Stück für eine Person, sondern ich habe gleich 14–15 Knödel zubereitet und diejenigen, die ich nicht gegessen habe, in einem großen Gefrierbeutel eingefroren. Für dieses Gericht habe ich einfach 9 tiefgefrorene Knödel aus dem Beutel genommen und ein wenig antauen lassen. Sie müssen aber nicht gänzlich über mehrere Stunden auftauen. Kurz nach Anfang der Garzeit des Bratens einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, dieses zum Kochen bringen, die Herdplatte ausschalten und wenn das Wasser nicht mehr kocht (!), die noch gefrorenen Knödel vorsichtig hineinlegen. Deckel auf den Topf, 20–30 Minuten nur ziehen lassen und fertig ist die heiße Beilage.

Kurz vor Ende der Garzeit des Bratens gibt man die Zutaten für die Kruste in eine kleine Schüssel und verrührt sie gut. Sinn der hinzugefügten, sehr unterschiedlichen Zutaten ist, so viele wie mögliche unterschiedliche Geschmacksnuancen zusammen zu bringen: Sojasauce für Salz und Würze, Balsamicoessig für Säure, Honig für Süße, Senf für Würze und Bindung, Pul biber für Schärfe und Olivenöl für die Bindung und Gleitfähigkeit. Diese doch so gegensätzlichen Zutaten verbinden sich herrlich harmonisch zu einer hervorragenden Flüssigkeit oder Paste, mit der der Braten nach der Garzeit auf einer Seite vorsichtig mit einem Teelöffel beträufelt oder bestrichen werden kann, um eine Kruste zu bilden. Dann den Backofen von Umluft auf Grill mit 200 Grad Celsius umschalten und den Bräter ohne Deckel zwei Ebenen höher im Backofen unter den Grill einschieben. Etwa 5–10 grillen, darauf achten, dass die Kruste kräftig gegrillt wird, aber nicht verbrennt.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen und die Kräuter aus der Sauce entfernen. Die Sauce muss auch nicht mehr abgeschmeckt

werden. Schweinerollbraten mit einem großen Messer in Scheiben tranchieren, auf großen Tellern anrichten, Specksemmelknödel hinzugeben, eventuell vierteln, mit viel leckerer Sauce übergießen und kleingeschnittenem frischen Schnittlauch garnieren.

---

## Frisch zubereitete Lasagne



Frisch zubereitete Lasagne für eine Person

Meines Erachtens gibt es vier Wege, um an eine schmackhafte Lasagne zu kommen:

- Man geht in das nächste italienische Restaurant, bestellt Lasagne und bekommt sie serviert.
- Man geht zum Discounter, kauft tiefgekühlte Lasagne – mit oder ohne Pferdefleisch ;-)) – und erhitzt sie in der Mikrowelle.

– Man kauft Lasagne-Teigplatten in der Packung, ein Glas Sauce Bolognese, Sahne und geriebenen Käse, schichtet dies alles in einer Auflaufform mehrmals übereinander und gart sie für 30 Minuten bei 180–200° C.

– Man bereitet alles frisch zu: Frisches Hackfleisch aus Gulasch, das man durch den Fleischwolf dreht. Daraus wird mit weiteren Zutaten die Sauce Bolognese zubereitet. Frische Nudelplatten aus Nudelteig in der Nudelmaschine. Dann Sahne und geriebener Käse. Alles übereinander schichten und sehr viel kürzer im Backofen bei 180–200° C garen.

Ich habe diesmal die aufwändige letzte Variante gewählt und meinen neuen manuellen [Fleischwolf](#) eingesetzt.

### **Zutaten (für 2 Personen):**

#### **Zutaten für die Sauce Bolognese:**

- 500 g Schweinegulasch
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 getrocknete, rote Peperoni
- 800 g ganze, geschälte Tomaten im eigenen Saft (Dose)
- 1 TL gerebelten Oregano
- $\frac{1}{2}$  TL gerebelten Majoran
- $\frac{1}{2}$  TL gerebelten Thymian
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- gewürztes Olivenöl (Rosmarin, Knoblauch, Chilischoten)

#### **Zutaten für die Teigplatten:**

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 70–80 ml Wasser

- Salz

### Zutaten für die Lasagne:

- 300 ml Sahne
- 300 g geriebener Gouda
- Olivenöl
- Salz

**Zubereitungszeit:** Sauce Bolognese 1  $\frac{1}{2}$  Std. | Teigplatten Nudelteig 10 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Nudelzubereitung 10 Min. | Lasagne 30 Min.

### Sauce Bolognese:



Aus Schweinegulasch frisch zubereitetes Schweinehackfleisch

Für das selbst zubereitete Schweinehackfleisch nur sehr mageres Gulasch verwenden. Wenn das Gulasch zu viel Fett, Sehnen oder sonstiges Bindegewebe hat, kann es passieren, dass die Lochscheibe des (manuellen) Fleischwolfs verstopft und das Hackfleisch da herauskommt, wo man es nicht haben will: Aus dem Eingabetrichter für das Gulasch oder sogar aus dem

hinteren Teil der Welle, wo die Kurbel befestigt ist. Verwendet man einen manuellen Fleischwolf das erste Mal, sollte man das erzeugte Hackfleisch vor der Zubereitung nochmals prüfen, eventuell lösen sich kleine Teile des verzinneten Stahlguss, also der Legierung, und gehen in das Hackfleisch über. Das manuell hergestellte Hackfleisch riecht sehr frisch und hat auch beim Anbraten mit Zwiebeln, Lauchzwiebel und Knoblauch einen sehr angenehmen frischen Geruch. Auf Dauer wird aber vermutlich kein Weg an einem automatischen Fleischwolf vorbeiführen, der mit einer hohen Wattzahl das Hackfleisch bequemer durch die Maschine jubelt.

Hackfleisch im Fleischwolf herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Peperoni ebenfalls kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch und das Gemüse hinzugeben und anbraten. Dann bei zugedecktem Topf bei geringer Hitze köcheln und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Die kleingeschnittenen Peperoni und die gerebelten Gewürze hinzugeben. Die Tomaten mit Saft in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürrierstab mixen und dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell ist die Menge der entstandenen Sauce Bolognese für die Lasagne zu viel, aber der Rest kann am darauffolgenden Tag z.B. für eine Pizza verwendet werden.

**Teigplatten:**



### Die Zutaten für den Nudelteig

Mehl auf einem großen Holzbrett aufschütten. In die Mitte eine kleine Grube machen und Ei, Öl, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Mit dem Mehl von außen langsam zuschütten und dann einen nicht zu klebrigen Teig kneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben. Ist der Teig zu trocken und bindet nicht richtig, noch 1–2 EL Wasser hinzugeben. Kräftig kneten, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.





Vier Nudelplatten, in der Stärke noch nicht mit einem Holzbrett plan gedrückt

Die Nudelmaschine auf Stärke 5 einstellen, einzelne Stücke aus dem Nudelteig herausbrechen, in längliche Stücke entsprechend der Breite der Nudelmaschinenwalze rollen und diese nach und nach in der Nudelmaschine zu insgesamt sechs dünnen, möglichst länglichen, rechteckigen Teigplatten wälzen. Eventuell die gewalzten Nudelplatten manuell rechteckig zurechtdrücken. Gelingt dies nicht, dann die Teigplatten mit einem Messer manuell zu solchen rechteckigen Teigplatten schneiden. Nudelabfälle beim Zurechtschneiden können wieder verknetet und nochmals zu Teigplatten gewalzt werden. Die Teigplatten auf ein frisches Geschirrtuch geben, mit einem ebenen Holzbrett in der Stärke nochmals einheitlich ein wenig pressen und ruhen lassen.

### **Lasagne:**

Den Backofen auf 200° C erhitzen. Eine große oder zwei kleine Auflaufformen mit Olivenöl beträufeln. In die große Auflaufform zwei Nudelplatten nebeneinanderlegen, in die zwei kleinen jeweils eine hineinlegen. Jeweils mit 2–3 EL Sauce

Bolognese bestreichen, etwas Sahne darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Dies jeweils noch zweimal wiederholen. Abschließend mit Salz würzen. Die Auflaufform(en) mit der Lasagne für 20 Minuten auf mittlerer Stufe in den Backofen schieben. Nach dem Garen auf zwei großen Tellern anrichten.

---

## **Spanferkelschulter in Pilz-Sauce mit Kartoffelklößen**



Spanferkelschulter-Scheiben mit Kartoffelklößen in Pilz-Sauce, mit Schnittlauch garniert

Mein Schlachter hatte mir eine prächtige Spanferkelschulter geliefert, satte 2 kg schwer. Auch ohne den Schulterknochen sollte die Schulter noch ca. 1,5 kg haben, soviel, dass ich als Einzelperson bestimmt 3 Tage davon essen kann.

Nichtsdestotrotz ist das Rezept für vier Personen.

**Zutaten:**

- 1 Spanferkelschulter, ca. 2 kg
- 3 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 500 g Champignons
- 1 Schuss trockener Weißwein
- 1 l Gemüsefond
  
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner
  
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- gewürztes Olivenöl
  
- Schnittlauch
  
- 12 Kartoffelklöse

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.



Die frische, 2 kg schwere Spanferkelschulter

Eigentlich wollte ich die Spanferkelschulter vor der Zubereitung entbeinen, um nur das Fleisch zuzubereiten. Der Schulterknochen ist jedoch so verzweigt, dass ich es dann nach einigen Versuchen doch gelassen und ihn im Ganzen zubereitet habe.

Schälen Sie die Schalotten, die Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln. Vierteln Sie die Schalotten der Länge nach, halbieren die Knoblauchzehen und schneiden die Lauchzwiebeln in grobe Stücke. Schneiden Sie die Champignons in feine Streifen. Braten Sie Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in dem gewürzten Olivenöl in einem Bräter an. Wenn das Gemüse angebräunt ist, nehmen Sie es heraus und geben Sie die Champignons hinzu. Braten Sie sie ebenfalls an, bis sie ein wenig Flüssigkeit gezogen haben. Nehmen Sie danach die Champignons ebenfalls aus dem Bräter heraus.



Spanferkelschulter auf der Hautseite angebraten ...

Würzen Sie die Spanferkeltschulter von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika. Geben Sie von dem gewürzten Olivenöl in den Bräter und braten Sie die Schulter von beiden Seiten jeweils ca. 3–4 Minuten an. Dann löschen Sie mit einem großen Schuss Weißwein ab und geben den Gemüsfond hinzu. Dann geben Sie das Gemüse und die Pilze wieder hinzu.



... und auf der Fleischseite angebraten

Geben Sie die Gewürze im Ganzen in ein Gewürzsäckchen, das Sie einfach in die Brühe der Spanferkelschulter legen, mitköcheln und danach ganz einfach wieder entfernen können.

Erhitzen Sie den Backofen auf 180° C Umlufttemperatur. Geben Sie den Bräter mit der Spanferkelschulter hinein. Wenn das Innere des Bräters die entsprechende Temperatur erreicht hat und die Sauce leicht köchelt, reduzieren Sie die Temperatur auf 160° C und lassen alles ca. 1 Stunde im Backofen garen.

Bereiten Sie ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffelknödel zu. Sie können sie frisch zubereiten, ich habe jedoch aus Zeitgründen zu den Kartoffelknödeln aus der Packung

bei meinem Discounter gegriffen. Schneiden Sie die Spanferkelschulter in dünne Scheiben, richten sie mit den Kartoffelknödeln auf den Tellern an, übergießen alles mit der Pilz-Sauce und garnieren alles mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

---

## **Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben**



Erbsensuppe mit Schweineohr und Steckrüben, mit Schnittlauch garniert

Diesmal die angeblich „klassische“ Zubereitung – gemäß einiger Kollegen und anderer Köche – mit Erbsensuppe. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 250 g geschälte, grüne Erbsen
- 1 Schweineohr, vorher im Gemüsesud gegart
- $\frac{1}{2}$  Steckrübe
- 4–5 Zweige Liebstöckl
- 4 Tassen vom Gemüsesud, in dem das Schweineohr gekocht wurde
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** ca. 2  $\frac{1}{2}$  Stdn.



Erbsen mit Steckrüben, Liebstöckl und Gewürzen

Die Erbsen in einen großen Topf geben. Den Gemüsesud und das Wasser hinzugeben. Die halbe, geschälte und in grobe Stücke geschnittene Steckrübe hinzugeben. Dann den kleingeschnittenem Liebstöckl. Schließlich kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Lassen Sie alles zwei Stunden bei geringer Hitze mit zugedecktem Topf köcheln.

Die Erbsen quellen dabei auf und setzen sich am Boden des Topfes ab. Die Steckrübenstücke schwimmen jedoch oben. Nehmen



Sie nach der Garzeit die Steckrübenstücke mit einem Schöpflöffel heraus. Pürieren Sie die gekochten Erbsen in der Brühe mit einem Pürierstab fein, so dass es eine pürierte Suppe ergibt.

Geben Sie die Steckrübenstücke wieder hinein. Schneiden Sie das Schweineohr quer in zwei Hälften und dann längs in dünne Streifen. Geben Sie sie in die Suppe hinein und erhitzen die Suppe. Nochmals abschmecken, bei Bedarf eventuell mit einem halben Brühwürfel für eine Gemüsebrühe nachwürzen.

Übrigens, wenn Sie es gern etwas schärfer möchten: Die Erbsensuppe kann gut 1–2 Chilischoten an Schärfe vertragen. Diese sollten Sie aber von Anfang an mitköcheln.

In großen Suppentellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

---

## **Gebratenes Schweineohr mit Sauerkraut und Röhrei mit Speck**



Gebratenes Schweineohr (links vorne), Sauerkraut (hinten) und Rührei mit Speck (rechts vorne), mit Schnittlauch garniert

Diesmal habe ich das zuvor im Gemüsesud gekochte Schweineohr kleingeschnitten und in Butter angebraten. Dazu Sauerkraut – in ein wenig trockenem Weißwein gegart – und Rührei mit in Butter gebratenem Speck. Das Gericht ist etwas fett, es bietet sich also an, nach dem Verzehr einen kleinen, eisgekühlten Korn oder Schnaps für die Verdauung zu genießen. Das Rezept ist für eine Person.

#### **Zutaten:**

- 1 Schweineohr, zuvor in Gemüsesud gekocht
- 2 Eier
- 75 g geräucherten, durchwachsenen Speck
- 150 g Sauerkraut (aus dem Glas)
- etwas trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Schneiden Sie den Speck in kleine Stücke und braten ihn in einer kleinen Pfanne in Butter schön kross an. Herausnehmen und warmstellen. Scheiden Sie das gekochte Schweineohr einmal quer in zwei Hälften und dann längs in kleine Streifen. Erhitzen Sie Butter in einer großen Pfanne und geben die Butter, in der Sie den Speck gebraten haben, hinzu.

Braten Sie das kleingeschnittene Schweineohr in der Pfanne für 10–15 Minuten bei ständigem Wenden braun und kross an. Das Schweineohr zeigt ähnliche Eigenschaften beim Braten in der Butter wie Pansen, der auch zu den Innereien gehört. Es wird mit zunehmendem Anbraten schön kross und knusprig, aber geliert auch ein wenig in der Pfanne und bildet Flüssigkeit.

Parallel dazu verquirlen Sie zwei Eier in einer Schüssel, salzen und pfeffern sie und braten sie in einer zweiten Pfanne. Auf einem Teller anrichten und den gebratenen Speck darüber geben. Die gebratenen Schweineohrstücke ebenfalls auf dem Teller anrichten und alles warmstellen. Nun noch das Sauerkraut in der Pfanne in der Butter erhitzen, ein wenig Weißwein hinzugeben und für einige Minuten köcheln. Ebenfalls auf dem Teller anrichten. Schnittlauch klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

---

## **Frittierte Schweineohren**



## Rohe Schweineohren

Von meinem Schlachter brachte ich dieses Mal sech Schweineohren mit. Die Ohren sind ziemlich groß, größer als eine Handfläche mit den Fingern dazu. Ich habe sie zunächst in einem Gemüsesud mit viel Suppengemüse gekocht. Das Schweineohr besteht eigentlich – wie wir es von unseren Ohren her kennen – aus Knorpel, das mit einer Hautschicht umgeben ist. Durch das lange Köcheln im Sud ist dann aber auch der Knorpel essbar.

Der Gemüsesud, der nach dem Köcheln übrig bleibt, nachdem man die Ohren und das mitgeköchelte Gemüse entfernt hat, hat einen großen Vorteil: Der Gemüsefond geliert sehr schnell und bildet durch die mitgekochten Schweineohren in kaltem Zustand festen Aspik. Also, in warmem Zustand noch mit einem Brühwürfel ein wenig unterstützt und mehr Geschmack gegeben und dann mit Aspik in der Gefriertruhe für die weitere Verwendung für Saucen einfrieren.



Schweineohren in einem Gemüsesud gekocht und zerkleinert

Mein erster Versuch war der, ein Schweineohr kleingeschnitten in der Friteuse zu fritieren. Das bot sich als erstes an. Also, ein Schweineohr aus dem Sud nehmen, in kleinere Stücke schneiden, das Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Schweineohrstücke im siedenden Fett ca. 5 Minuten fritieren.

Die Friteuse hat ein einfaches Wirkprinzip: Je weniger Geräusche das siedende Fett macht, desto mehr Wasser ist aus dem Fritiergut entwichen, desto mehr ist es gegart und desto eher ist man am Ende des Fritierprozesses.



Frittierte Schweineohrenstücke

Von dem großen Schweineohr blieben am Ende nur einige knusprig und kross frittierte Stücke über, die man einfach „so weghauen“ konnte. Ich schlage vor, diese Zubereitung für Partys zu verwenden, wenn man Krosses zum Knabbern braucht. Dazu eignet es sich sehr gut.

---

**Adventsexperiment:  
Schweinebraten in  
Weihnachtsplätzchen mariniert**



Mit Weihnachtsplätzchen marinierten Schweinebraten mit Eierspätzle, viel Sauce und mit Schnittlauch garniert

Endlich wieder ein Gericht ganz nach dem „Nudelheissundhos“-Motto: Fleisch mit Pasta und viiiiiiel Sauce! Aber beginnen wir von vorne: Ich saß vor den beiden Tüten mit Weihnachtsplätzchen, die mir meine Mutter – wie immer seit 30 Jahren zur Adventszeit – geschickt hatte. Mir schmecken diese Plätzchen seit einigen Jahren nicht mehr, weil es immer die gleichen Plätzchen sind. Mancher bezeichnet das als Tradition, ich bezeichne das als fehlende Kreativität und Inspiration, Neues auf den Weg zu bringen.

Also, was kann man mit Weihnachtsplätzchen noch machen, als sie an einem Adventssonntag zu essen? Ich dachte mir: Mit ihnen kochen! Die erste Idee, die ich hatte, war, einige der Plätzchen in einem Mörser zu zerkleinern, einen Braten damit zu panieren, ihn in Butter anzubraten und dann eine Sauce zuzubereiten.

Dann sagte mir jedoch ein Nachbar, dem ich diese Idee unterbreitete und der ausgebildeter Koch ist, dass dies problematisch werden könne. Die Weihnachtsplätzchen und die

darin verwendeten Gewürze wie Zimt, Vanille, Koriander usw. in der Panade könnten beim Anbraten leicht schwarz werden und diese Bitterstoffe dann in die Sauce übergehen. Das erschien mir einleuchtend. Er schlug stattdessen vor, die zerkleinerten Weihnachtsplätzchen in Olivenöl zu geben, den Braten darin für mehrere Stunden zu marinieren und so die Geschmacksstoffe auf den Braten zu übertragen. Gesagt, getan, so habe ich es dann auch gemacht. Das Rezept ist für zwei Personen.

### **Zutaten:**

- 600 g Karbonadenlachs (oder ein anderer Schweine- oder auch Kalbsbraten)
- 8–10 Weihnachtsplätzchen
- Olivenöl
  
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 5 cl Weinbrand (über 30 % Volumenalkohol)
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 2 EL von der Weihnachtsplätzchenmarinade
  
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander
- Butter
  
- 400 g Eierspätzle

**Marinierzeit:** 24 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 Std.

Verwenden Sie verschiedene Weihnachtsplätzchen wie Buttergebäck, Spritzgebäck, Anisplätzchen, Zimttaler, Lebkuchen oder ähnliches, jedoch kein reines Marzipangebäck oder Plätzchen mit viel geschlagenem Eiweiß, weil sich



letztere nicht zum Zerkleinern im Mörser und für eine Marinade eignen. Zerkleinern Sie die Plätzchen in einem Mörser, geben alles in einen Gefrierbeutel, geben eine ordentliche Menge Olivenöl hinzu und dann den Braten. Verschließen Sie den Gefrierbeutel, kneten den Beutel mit dem Braten und der Marinade mehrere Minuten ordentlich durch und legen ihn über Nacht in den Kühlschrank.

Schälen Sie Zwiebel und Knoblauchzehen und schneiden sie ebenso wie die Lauchzwiebeln klein. Braten Sie sie einem großen Topf mit Butter an. Geben Sie die Pfefferkörner hinzu. Alles ein wenig köcheln und Flüssigkeit ziehen lassen. Alles aus dem Topf nehmen und warmstellen. Geben Sie erneut Butter in den Topf, nehmen den Braten aus der Marinade, würzen ihn von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander und braten ihn von beiden Seiten mehrere Minuten an. Die Marinade aufbewahren. Nachdem Sie den Braten von beiden Seiten angebraten haben, geben sie das Gemüse wieder hinzu. Dann den Weinbrand. Flambieren Sie alles, bis der Alkohol des Weinbrands verbrannt ist.

Löschen Sie mit dem Weißwein ab. Dann geben Sie den Gemüsefond hinzu und schließlich noch die Sahne. Geben Sie auch noch 2 EL der Marinade mit den gemahlene Weihnachtsplätzchen dazu. Lassen Sie alles im Topf mit Deckel darauf etwa 30 Minuten köcheln, bis der Braten à point gegart ist und die Sauce sich gebunden hat. 15 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie noch die Pasta zu. Mangels echter, frischer, italienischer Pasta musste ich diesmal zu schwäbischen Eierspätzle greifen, aber auch diese taten ihren Dienst.

Den Braten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Spätzle darauf anrichten, mit viiiiiiel Sauce übergießen und mit frischem Schnittlauch garnieren.

Fazit? Adventsexperiment missglückt, weil fast nichts von dem Aroma der Weihnachtsplätzchen in den Braten oder die Sauce übergegangen ist – bis auf eine gewisse Süße in der Sauce.

Erfolg, weil es dennoch einen Braten mit hervorragender Sauce und Pasta ergeben hat.

---

# Schweinekrustenbraten in Sherry-Kräuter-Sahne-Sauce



Schweinekrustenbraten mit Speckscheiben und Kartoffeln in Sherry-Kräuter-Sahne-Sauce

Dieser Schweinebraten mit schöner Kruste gelingt in dieser Sauce mit Sherry, Sahne und vielen frischen Kräutern sehr gut. Je nach persönlichem Geschmack können Sie bei den Kräutern für die Sauce variieren, etwas mehr oder weniger Minze oder eben Melisse nehmen. Oder ganz andere Kräuter verwenden, die Sie gerade frisch vorrätig haben, wie Thymian, Majoran, Estragon oder Petersilie. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 600 g Schweinekrustenbraten, in einer dicken Scheibe
- 1 Scheibe Edamer
- 6–8 Blätter frischer Salbei
- 3 Scheiben geräucherter Bauchspeck
- 1  $\frac{1}{2}$  TL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- 3 Zahnstocher zum Zusammenheften
  
- 2 Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- Butter
- 100 ml trockener Sherry
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüfefond
- viele frische Kräuter: Rosmarin, Schnittlauch, Liebstöckel, Minze, Melisse, Lorbeer
- 6 Wacholderbeeren
- frischer Muskat
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
  
- 300–400 g Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.

Schneiden Sie die dicke Scheibe des Schweinekrustenbratens längs in der Mitte auf, als wenn Sie ihn für ein Cordon Bleu füllen wollten. Dann nehmen Sie die Scheibe Edamer, falten sie in der Mitte und belegen sie im Inneren mit den Salbeiblättern. Die gefaltete Käsescheibe schieben Sie dann in den aufgeschnittenen Schweinebraten. Dann würzen Sie den Braten von beiden Seiten mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander. Nun nehmen Sie drei Scheiben geräucherten Bauchspeck und bestreichen sie jeweils mit einem halben Teelöffel scharfem Senf. Dann umhüllen Sie den Schweinekrustenbraten mit den drei Speckscheiben und befestigen diese mit jeweils einem Zahnstocher durch den

Braten hindurch.



Schweinекrustenbraten mit Käse und Salbei gefüllt und mit Speckscheiben umhüllt

Zerkleinern Sie die frischen Kräuter. Schälen Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie in kleine Stücke. Erhitzen sie in einem großen Topf Butter und braten Sie Zwiebeln und Knoblauchzehen darin an. Alles etwas köcheln und ein wenig braun werden lassen. Dann geben sie den Sherry, die Sahne und den Gemüfefond hinzu. Geben Sie ebenfalls die frischen Kräuter und die Wacholderbeeren hinzu und würzen alles mit frischer Muskatnuss. Lassen Sie alles ein wenig reduzieren.



Viele frische Kräuter für die Sauce ...

Dann geben Sie den Schweinekrustenbraten in die Sauce hinzu. Auch wenn die Sauce den Braten nicht ganz bedeckt, lassen Sie ihn bei abgedecktem Topf einfach ca. 1 Stunde köcheln. Wobei Sie den Braten nach 30 Minuten einmal umdrehen, damit er von beiden Seiten in der Sauce gegart wurde.



## Schweinekrustenbraten im Topf in der Kräutersauce

Setzen Sie ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffeln auf und garen sie. Da ich fast immer Biokartoffeln kaufe, bereite ich diese mit Schale zu und schäle sie nicht vor der Zubereitung. Sie werden auch mit Schale serviert.

Vor dem Servieren dicken Sie die Kräutersauce noch mit etwa 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl ein, damit sie ein wenig sämiger wird. Nehmen Sie dann zum Zubereiten den Schweinekrustenbraten aus der Kräutersauce heraus und halbieren ihn für zwei Personen. Richten Sie jeweils einen Teil auf einem Teller an, geben die gegarten, eventuell zerkleinerten Kartoffeln hinzu und übergießen alles mit viel Kräutersauce. Übrigens, wenn sie vom Braten noch etwas übrig haben, auch am darauffolgenden Tag ist er mit frischer Tagliatelle rosso und viel Kräutersauce überaus schmackhaft.



Auch am darauffolgenden Tag mit frischer Tagliatelle rosso eine schöne zweite Portion

---

# Schweinekrustenbraten in dunkler Weißbier-Sauce



Braten mit Kruste, Kartoffeln und Sauce

Ein kulinarischer Nord-Süd-Dialog. Schweinebraten mit dunkler Weißbier-Sauce mit Franziskaner Weißbier. Dies mit rein norddeutschen Zutaten zuzubereiten ist schwierig, ich kenne kein norddeutsches dunkles oder Schwarzbier. Da käme nur Köstritzer in Frage, aber das ist nicht nord-, sondern ostdeutsch. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- 500 g Schweinekrustenbraten
- 3 Kalbsknochen, gern auch 1–2 Markknochen
- 1 große Karotte

- 1 Stange Lauch
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- frisches Kraut vom Knollensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
  
- 2 EL Tomatenmark
- 4–5 Zweige frischer Majoran
- 2 frische Lorbeerblätter
  
- 0,5 l dunkles Weißbier
- 250 ml Gemüsefond
  
- reichlich Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- Olivenöl
  
- 500 g Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** ca. 2 Stdn.

Würzen Sie den Schweinebraten und die Knochen mit Salz, Pfeffer und Kümmel von allen Seiten. Schälen Sie Karotte, Zwiebeln und Knoblauchzehen. Schneiden Sie das Gemüse in grobe Stücke. Es ist nur Geschmacksträger für die Sauce und wird nur mitgekocht.

Ein größerer Schweinebraten von 1–1,5 kg sollte in einem Bräter im Backofen bei ca. 220 °C für 1–2 Stdn. zubereitet werden, dieser kleine Schweinebraten mit 500 g kann in einem großen Topf auf dem Herd gegart werden.

Erhitzen Sie Olivenöl in einem großen Topf. Braten Sie den Braten und die Knochen von allen Seiten gut an, den Braten jedoch nicht auf der Schwarte. Der Braten und die Knochen sollen nicht anbrennen, aber sehr braun werden und viele braune Röststoffe im Topf hinterlassen. Nehmen Sie den Braten



und die Knochen danach wieder heraus.

Geben Sie das Gemüse hinein. Braten Sie es ebenfalls kräftig an. Nicht anbrennen lassen, aber das Gemüse soll ebenfalls viele Röststoffe hinterlassen, die Sie mit dem Kochlöffel ab und zu vom Topfboden lösen. Nehmen Sie dann das Gemüse ebenfalls wieder heraus.

Wenn fast kein Öl oder keine Flüssigkeit mehr im Topf ist, geben Sie ein wenig Öl hinein. Geben Sie nun den Zucker in den Topf und lassen ihn ein wenig karamellisieren. Dann das Tomatenmark. Das Tomatenmark soll ebenfalls kräftig braun anbraten, aber nicht schwarz verbrennen. Immer gut mit dem Kochlöffel dabei rühren. Dann mit einem Drittel des dunklen Weißbiers ablöschen. Es bildet sich sofort eine dunkelbraune, dickflüssige und sämige Sauce.

Nun geben Sie den Braten, die Knochen, das Gemüse und die Kräuter im Ganzen hinzu und löschen mit einem weiteren Drittel des Biers ab. Dann geben Sie noch den Gemüsefond hinzu und lassen alles ohne Deckel bei geringer Hitze 1 Stunde köcheln und reduzieren. Wenn die Sauce nach 1 Stunde noch nicht den gewünschten Geschmack hat, geben Sie noch etwas Bier hinzu und lassen alles nochmals 30–60 Minuten reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken brauchen Sie nicht, die Röststoffe, die Gewürze, das Bier und der Fond bringen genügend Geschmacksstoffe für die Sauce mit.

Kurz vor Ende der Garzeit schälen Sie die Kartoffeln und lassen sie in kochendem Wasser 20 Minuten kochen. Nehmen Sie den Braten heraus, schneiden ihn in Scheiben und richten ihn auf zwei Tellern an. Geben Sie die Kartoffeln hinzu. Sieben Sie die Sauce durch ein großes Küchensieb, so das nur die reine, dunkelbraune Sauce übrigbleibt. Geben Sie genügend von der Sauce über den Braten und die Kartoffeln.

Da von der leckeren Sauce vermutlich noch übrigbleibt, können Sie diese portionsweise einfrieren und für andere

Fleischgerichte verwenden.

---

## Gulasch mit Waldpilzen auf Kräuterknödeln



Gulasch mit Pfifferlingen und Maronen auf Kräuterknödeln mit viel leckerer Sauce

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte Waldpilze geordert und angeboten – Pfifferlinge und Maronen. Da habe ich doch glatt zugegriffen und jeweils ein Pfund gekauft. Damit habe ich dieses Gulasch zubereitet, und wenn Sie die Sauce bei geöffnetem Topf gut 2–3 Stdn. köcheln und reduzieren lassen, bekommen Sie eine äußerst schmackhafte Sauce, die Sie mit allen möglichen Beilagen servieren können. Das Gericht ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 250 g Schweinegulasch
- 100 g Speck
- 2 große Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 rote thailändische Chilischote
- 10 g frischer Ingwer
- 100 g Maronen
- 100 g Pfifferlinge
- 1 große Fleischtomate
  
- 500 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (mindestens 30 % Fett)
- 5 dl Weinbrand
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
  
- 4–5 große Zweige frischer Majoran
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 6 große Blätter frischer Salbei
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
  
- 6 Kräuterknödel

**Zubereitungszeit:** 2 1/2 Stdn.

Geben Sie das Olivenöl in einen großen Topf, erhitzen es und braten Sie das Gulasch und den Speck im Olivenöl an. Geben Sie eventuell auch die Speckschwarte des verwendeten Specks hinzu, da dies der Sauce Geschmack gibt. Lassen Sie alles ein paar Minuten köcheln, bis es etwas Brühe gezogen hat. Geben Sie den Weinbrand hinzu und flambieren Sie alles für etwa 30 Sekunden.

Schneiden Sie die Zwiebeln in feine Streifen und die Knoblauchzehen in feine Scheiben. Geben Sie beides zu dem Gulasch hinzu. Fügen Sie dann den kleingeschnittenen Ingwer, die frischen Kräuter und die Chilischote im Ganzen und das

Lorbeerblatt hinzu.



Frische Pfifferlinge und Maronen

Schneiden Sie die Maronen und die Pfifferlinge in dünne Scheiben. Gehen Sie sie zu dem Gulasch hinzu. Dann schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel und geben sie auch noch hinzu.

Löschen Sie das Gulasch mit  $\frac{1}{2}$  Liter trockenen Weißwein ab, dazu 200 ml Sahne und 100 ml Gemüfefond. Geben Sie ebenso den Saft der halben Zitrone hinzu. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer und lassen alles 2–3 Stdn. bei geringer Hitze im geöffneten Topf köcheln und reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit bereiten Sie die Kräuterknödel zu. Sie können sie natürlich selbst zubereiten, ich habe diesmal jedoch auf Knödel meines Discounters zurückgegriffen.

Vor dem Anrichten nehmen Sie die ganzen Kräuter, die Chilischote und das Lorbeerblatt heraus. Bereiten Sie die Kräuterknödel auf einem großen Teller an, geben das Gulasch hinzu und garnieren alles mit etwas Kräutern.

---

# Schweinekrustenbraten mit Kartoffeln und Pfifferlingrahmsauce



Angerichteter Schweinekrustenbraten mit Kartoffeln und Pfifferlingrahmsauce

Dies ist ein Braten, wie ich ihn auf meine eigene „klassische Art“ mindestens einmal im Monat zubereite. Im Bräter im Backofen und mit ganzen Gewürzen im Gewürzsäckchen, die in der Sauce mitköcheln. Das Rezept ist für zwei Personen.



500 g Schweinekrustenbraten mit Speckschwarte, in Rautenform eingeritzt

**Zutaten:**

- 500 g Schweinekrustenbraten
- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Lauchzwiebeln
- 3 Spitzpaprika
- 5 Knoblauchzehen
- 1 rote thailändische Chilischote
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- mehrere Zweige frischer Thymian
- 1 TL Korianderkörner
- 2 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{2}$  Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 2 kleine Zimtstangen

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Nelken
- 20 g Palmzucker
- 1 großer Schuss Weinbrand
- 400 ml Gemüsefond
- 250 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Butter
- 250 g frische Pfifferlinge
- 100–150 ml Crème fraîche (30 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 6–8 mittelgroße Kartoffel

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Stn.

Schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie jeweils in zwei Hälften. Die Lauchzwiebeln schneiden in in zwei gleich große Stücke. Die Spitzpaprika, Knoblauchzehen und die Chilischote lassen Sie ganz. Das Gemüse köchelt nur in der Sauce im Bräter mit, um dem Fleisch und der Sauce Geschmack zu verleihen.

Geben Sie den ganzen Koriander, die Kardamomkapseln, den Sternanis, die Lorbeerblätter, die Zimtstangen, die Wacholderbeeren, die Pimentkörner und die Nelken in ein Gewürzsäckchen.



Gewürzsäckchen mit Koriander, Kardamom, Sternanis, Lorbeer, Zimt, Wacholderbeeren, Piment und Nelken

Wenn Sie den Palmzucker schon lose gekauft haben, können Sie ihn direkt so verwenden. Ansonsten müssen Sie ihn, wenn er am Stück ist, z.B. mit einer Muskatreibe fein reiben. Würzen Sie den Schweinekrustenbraten auf allen Seiten mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprikapulver. Erhitzen Sie Butter im Bräter und braten Sie den Braten auf beiden Seiten darin an. Wenn der Braten genügend angebräunt ist, geben Sie den Palmzucker hinzu. Der Zucker caramelisiert in der Butter und gibt der Sauce ihre braune Farbe. Den Zucker mit dem Kochlöffel kräftig in der Butter verrühren.

Löschen Sie den Braten mit einem großen Schuss Weinbrand ab und flambieren sie alles. Vorsicht, mir hätte es auf diese Weise fast das Gewürzboard abgefackelt, weil die Flammen aus dem Bräter doch sehr hoch steigen. Nach 30 Sek. ist der Alkohol verbrannt und der Geschmack des Weinbrand bleibt in der Sauce zurück. Nun mit dem Gemüsefond und dem trockenen Weißwein ablöschen.

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C auf. Geben Sie nun das



Gemüse, die frischen Kräuter und das Gemüsesäckchen in die Sauce. Stellen Sie den Bräter mit Deckel in den Backofen. Es braucht 10 Min., bis sich die Zutaten und die Sauce auf diese Temperatur erhitzen. Stellen Sie nach diesen 10 Min., wenn die Sauce köchelt, die Temperatur auf 160 °C und garen Sie das Fleisch dann 40 Min.

Während des Garens können Sie die Kartoffeln zubereiten, die bei 10–12 Stück ca. 30 Min. brauchen. Ich kaufe meistens Biokartoffeln, bereite sie mit Schale zu und schneide sie auch auf den Teller mit Schale in Scheiben. Die Pfifferlinge verwenden Sie im Ganzen für die Sauce. Die Pilzrahmsauce können Sie erst zubereiten, wenn der Schweinekrustenbraten gegart ist, da Sie die Sauce vom Braten benötigen. Wenn der Schweinekrustenbraten gegart ist, nehmen Sie das Gewürzsäckchen und das Gemüse aus der Sauce, gießen diese in eine Schüssel ab und halten den Braten warm. Und die gegarten Kartoffeln ebenfalls.



Der rosé gegarte Schweinekrustenbraten nach dem Anschneiden

Braten Sie die Pfifferlinge in einem Topf in Butter an. Lassen

Sie sie ein wenig köcheln und würzen sie dann mit Salz und Pfeffer. Löschen Sie dann mit der Hälfte der Sauce, die sie vom Braten haben, ab. Dann 100–150 ml Crème fraîche hinzugeben und ca. 20 Min. bei kleiner Hitze bei offenem Topf reduzieren lassen.

Servieren Sie auf je einem großen Teller die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, dann den ebenfalls in Scheiben geschnittenen Schweinekrustenbraten und darüber die Pilzrahmsauce. Das Ganze garnieren Sie ein wenig mit kleingeschnittenem Schnittlauch.

---

# **Indisches Gulasch mit Aprikosen**



## Indisches Gulasch

Ein indisches Gericht, das viel Chili enthält und ziemlich scharf ist. Das Fleisch und die Pilze passen sehr gut zu den Aprikosen und den scharfen Chlilpasten – süß und scharf wirkt dann zusammen harmonisch. Das Rezept ist für zwei Personen.

### **Zutaten:**

- 500 g Schweinefleisch
- 200 g Pilze (Stockschwämmchen, Shiitakepilze, Champignons oder Pfifferlinge, frisch oder aus der Dose)
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 8–10 Aprikosenhälften aus der Dose
- 3 EL indische Tikka-Paste (aus dem Asia-Shop)
- 1 EL indische Tandoori-Paste (aus dem Asia-Shop)
- 200 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebel klein schneiden. Zusammen mit dem Gulasch und den Pilzen im heißen Öl anbraten. Köcheln lassen, damit sich Flüssigkeit ansammelt. Aprikosenhälften, Tikka- und Tandoori-Paste und das Wasser hinzugeben. 20–30 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Basmatireis.

Verwundert, dass hier keine Chilischoten hinzugefügt werden? Das lässt sich ganz schnell klären, wenn man auf dem Glas der indischen Tandoori-Paste auf die Bestandteile schaut. Hauptbestandteil: 90 % Chili! ;-)